

जून १९९६

6/-

ऋषि प्रसाद

- परस्परदेवो भव : विश्वशांति का एकमात्र उपाय
- गीता का अनूठा समत्व योग
- महारोग मिटाओ



वर्ष : ६
अंक : ४२

मुस्कुराना मेरी आदत है । प्रसन्न रहना मेरा स्वभाव है ।
तुम्हें जगाना मेरा उद्देश्य है ।

ऋषि प्रसाद

वर्ष : ६

अंक : ४२

९ जून १९९६

सम्पादक : के. आर. पटेल

मूल्य : रु. ६-००

सदस्यता शुल्क

भारत, नेपाल व भूटान में

(१) वार्षिक : रु. 50/-

(२) आजीवन : रु. 500/-

विदेशों में

(१) वार्षिक : US \$ 30

(२) आजीवन : US \$ 300

कार्यालय

‘ऋषि प्रसाद’

श्री योग वेदान्त सेवा समिति

संत श्री आसारामजी आश्रम

साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५

फोन : (०७९) ७४८६३१०, ७४८६७०२.

प्रकाशक और मुद्रक : के. आर. पटेल

श्री योग वेदान्त सेवा समिति,

संत श्री आसारामजी आश्रम, मोटेरा,

साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५ ने विनय प्रिन्टिंग

प्रेस, मीठाखली, अहमदाबाद एवं पारिजात प्रिन्टरी,

राणीप, अहमदाबाद में छपाकर प्रकाशित किया।

Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

मनुष्य जिस क्षण भूत-भविष्य की चिन्ता का त्याग कर देता है, देह को सीमित और उत्पत्ति-विनाशशील जानकर देहाभिमान का त्याग कर देता है उसी क्षण वह एक उच्चतर अवस्था में पहुँच जाता है। पिंजरे से छूटकर गगनविहार करते पक्षी की तरह मुक्ति का अनुभव करता है।

इस अंक में...

- | | |
|---------------------------------------|----|
| १. योग-महिमा | |
| अनूठा योग | २ |
| गुरुभक्तियोग | ४ |
| २. साधना-प्रकाश | |
| ‘परस्परदेवो भव’ | ५ |
| ३. कथा-प्रसंग | |
| ‘अब पछताये होत क्या...’ | ८ |
| ‘परमार्थ के कारणे...’ | ११ |
| ४. सत्संग-सिन्धु | |
| महारोग मिटाओ | १४ |
| ५. शरीर-स्वास्थ्य | |
| ग्रीष्म ऋतु में सावधानियाँ | १७ |
| सौंफ | १७ |
| ६. योगयात्रा | |
| मृत पुत्र की देह में प्राणों का संचार | १९ |
| ७. नाम अमर कर पाते हैं... | २० |
| ८. संस्था-समाचार | २१ |

‘ऋषि प्रसाद’ के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्रव्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक एवं स्थायी सदस्य क्रमांक अवश्य बतायें।



ग्रीष्म ऋतु में सावधानियाँ

ग्रीष्म ऋतु में आहार-विहार उचित करें। लापरवाही न बरतें। आवश्यकता से अधिक भोजन न करें और भोजन के तुरंत बाद पानी न पियें। बासी एवं दूषित पदार्थों का सेवन न करें।

जिनकी पाचनशक्ति कमजोर होने के कारण अपच व कब्ज रहती है उन्हें कुछ दिनों तक शाम को सिर्फ छिलकेवाली मूंग की दाल व चावल की खिचड़ी ही आहार के रूप में लेना चाहिये। भोजनोपरांत शाम को शुद्ध वातावरण में थोड़ा टहलना चाहिये जिससे पाचनक्रिया सुचारु रूप से होती है। जिनकी पाचनशक्ति मंद है और वे शाम को गरिष्ठ, भारी, देरी से पचनेवाला भोजन करते हैं तो उन्हें कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी बीमारियाँ घेर लेती हैं। इसलिये पाचनशक्ति अनुसार, ऋतु के अनुकूल, यथायोग्य आहार-विहार करें और स्वस्थ रहें।

दोपहर की कड़ी धूप ज्ञानतंतुओं पर हानिकारक प्रभाव डालती है। यदि आवश्यक कार्य से धूप में निकलना ही पड़े तो कोई कपड़े, टोपी, पगड़ी या छतरी से सिर का बचाव करें ताकि लू से बचाव हो सके।

दोपहर बाद शर्बत, नीबू की मीठी शिकंजी, ठण्डाई या फलों का रस ले सकते हैं। मीठी लस्सी भी लाभकारी है।

सौंफ

गुण : सौंफ ज्वर, वात, कफ, घाव, दर्द का शमन करनेवाली, तीक्ष्ण, पित्तकारक तथा नेत्रों के लिये हितकारी है। रुचिकर, मधुर रस से युक्त, शीतवीर्य

और स्निग्ध है। यह दाह और रक्तपित्त को नष्ट करनेवाली है। इसका अर्क रुचि बढ़ानेवाला, जठराग्नि तेज करनेवाला, चरपरा, शीतल, पाचक, मधुर और प्यास, उल्टी, जी मिचलाना, पित्त व दाह को नष्ट करनेवाला है। इसका सेवन करने से त्वचा का रंग साफ होता है।

मस्तिष्क की शीतलता के लिये : सौंफ, मिश्री और छोटी इलायची के दाने, तीनों को समभाग में लेकर बारीक चूर्ण करें। सुबह-शाम १-१ चम्मच चूर्ण पानी या दूध के साथ सेवन करने से शरीर और मस्तिष्क में ताजगी व तरावट रहती है।

घमौरियाँ : ग्रीष्म ऋतु में प्रायः पीठ के ऊपर घमौरियाँ (छोटी-छोटी फुन्सियाँ) हो जाती हैं। ५० ग्राम सौंफ कूटकर पानी से भरे बर्तन में डाल दें व प्रातः इसी पानी से स्नान करें व सौंफ को पानी में पीसकर लेप बनाकर पीठ पर लगाने से घमौरियाँ शीघ्र ही ठीक होती हैं।

नेत्रज्योति : सौंफ व मिश्री १-१ चम्मच स्रोतें समय फांककर खाने से नेत्रज्योति बढ़ती है। ५-६ माह इसका नियमित सेवन करना चाहिये।

कब्ज : एक चम्मच सौंफ का चूर्ण और २-३ चम्मच गुलकन्द प्रतिदिन दोपहर के भोजन के कुछ समय पश्चात् लेने से कब्ज दूर होने में सहायता मिलती है।

त्वचा की कांति के लिये : १०-१० ग्राम सौंफ सुबह-शाम खूब चबा-चबाकर नियमित रूप से खाने से त्वचा कांतिमय बनती है। गर्भवती स्त्री यदि पूरे गर्भकाल में सौंफ का सेवन करे तो शिशु गोरे रंग का होता है। साथ ही जी मिचलाना, उल्टी होना, अरुचि जैसी शिकायतें नहीं होती। रक्त शुद्ध होता है।

५० ग्राम सौंफ लेकर थोड़ा कूट लें। एक गिलास उबलते हुए पानी में डालें व उतार लें और ढँककर ठण्डा होने के लिये रख दें। ठण्डा होने पर मसलकर छान लें। यह सौंफ का १ चम्मच पानी १-२ चम्मच दूध में मिलाकर दिन में ३ बार शिशु को पिलाने से शिशु को पेट फूलना, दस्त, अपच, मरोड़, पेटदर्द होना आदि उदरविकार नहीं होते हैं। दाँत निकलते समय यह सौंफ का पानी शिशु को अवश्य पिलाना चाहिये जिससे शिशु स्वस्थ रहता है।

नोट : संस्थाओं को थोक खरीदी करने के लिये अपना लेटरहेड अहमदाबाद आश्रम में प्रस्तुत करना अनिवार्य है। माल स्टॉक में होगा तब तक मिलेगा।

‘ऋषि प्रसाद’ के सदस्यों एवं एजेंट बन्धुओं से अनुरोध

(१) कृपया ध्यान दें : गत अंक ४० से द्विमासिक संस्करण का सदस्य शुल्क लेना बंद किया गया है। 'ऋषि प्रसाद' की सदस्यता के लिए नये सदस्यता

(२) अपनी सदस्यता का नवीनीकरण कराते समय मनीऑर्डर फार्म पर 'संदेश के स्थान' पर 'ऋषि प्रसाद' के लिफाफे पर आया हुआ आपके पते वाला लेबल चिपका दें। (३) 'पाने वाले का पता' में 'ऋषि प्रसाद सदस्यता हेतु' अवश्य लिखें। (४) पते में किसी भी प्रकार के परिवर्तन की सूचना प्रकाशन तिथि से एक माह पूर्व भिजवावें अन्यथा परिवर्तन अगले अंक से प्रभावी होगा। (५) जिन सदस्यों को पोस्ट द्वारा अंक मिलता है उनको विनंती है कि अगर आपको अंक समय पर प्राप्त न हो तो पहले अपनी नजदीकवाली पोस्ट ऑफिस में ही पूछताछ करें। क्योंकि अहमदाबाद कार्यालय से सभी को समय पर ही अंक पोस्ट किये जाते हैं। पोस्ट ऑफिस में तलास करने पर भी अंक न मिले तो उस महीने की २० तारीख के बाद अहमदाबाद कार्यालय को जानकारी दें। (६) 'ऋषि प्रसाद' कार्यालय से पत्रव्यवहार करते समय कार्यालय के पते के ऊपर के स्थान में संबंधित विभाग का नाम अवश्य लिखें। ये विभिन्न विभाग इस प्रकार हैं :

(A) अनुभव, गीत, कविता, भजन, संस्था समाचार, फोटोग्राफ्स एवं अन्य प्रकाशन योग्य सामग्री 'सम्पादक-ऋषि प्रसाद' के पते पर प्रेषित करें। (B) पत्रिका न मिलने तथा पते में परिवर्तन हेतु 'व्यवस्थापक-ऋषि प्रसाद' के पते पर संपर्क करें। (C) साहित्य, चूर्ण, कैसेट आदि प्राप्ति हेतु 'श्री योग वेदान्त सेवा समिति' के पते पर संपर्क करें। (D) साधना संबंधी मार्गदर्शन हेतु 'साधक विभाग' पर लिखें। (E) स्थानीय समिति की मासिक रिपोर्ट, सत्प्रवृत्ति संचालन की जानकारी एवं समिति से संबंधित समस्त कार्यों के लिये 'अखिल भारतीय योग वेदान्त सेवा समिति' के पते पर लिखें। (F) स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्त प्रकार के पत्रव्यवहार 'वैद्यराज, साईं लीलाशाहजी उपचार केन्द्र, संत श्री आसारामजी आश्रम, वरीयाव रोड, जहाँगीरपुरा, सूरत (गुजरात) के पते पर करें। (७) आप जो राशि भेजें वह इन विभागों के मुताबिक अलग-अलग मनीऑर्डर या ड्राफ्ट से ही भेजें। अलग-अलग विभाग की राशि एक ही मनीऑर्डर या ड्राफ्ट में कभी न भेजें।

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

२१ १९९६

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

यद्यपि आश्रम में पूज्यश्री के 'प्रागट्य महोत्सव' की पूर्णाहुति हो चुकी थी लेकिन सही अर्थों में देखा जाए तो महोत्सव का आरंभ रतलाम में शहर सराय स्थित सत्संग केन्द्र पर संध्या को आयोजित अभ्यागतों,



दिल्ली के सत्संग में सराबोर हरियाना के तत्कालिन मुख्यमंत्री श्री भजनलाल अपने मंत्रीमंडल के साथ... पास में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक श्री रज्जू भैया ।

चावशाणा (धरमपुर, गुज.) के वनांचल में आयोजित हरिनाम संकीर्तन यात्रा, आदिवासियों में प्रसाद, दक्षिणा व वस्त्रवितरण ।



श्री साई बाबा की शिर्डी में आयोजित दिव्य ज्ञान सत्संग-वर्षा में झूमते शिर्डीवासी ।



पू. बापू के ५५ वें जन्म-महोत्सव पर्व पर सूरतनिवासियों ने पूरे सूरत को हरिमय बना दिया ।
१०-१० हजार साधक-भक्त कीर्तन यात्रा में सड़कों पर निकल पड़े ।

